« باللغة الإندونيسية »

تأليف: ماجد بن سعود آل عوشن

ترجمة: مظفر شهيد محصون

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2009 - 1430

islamhouse.com

ADAB MARAH

- Al Jurjani berkata: Marah adalah perubahan yang terjadi saat darah yang ada di dalam hati bergejolak sehingga menimbulkan kepuasan di dalam dada. Marah adalah gejolak yang timbulkan oleh setan. dia mengakibatkan berbagai bencana dan malapetaka yang tak seorangpun mengetahuinya melainkan Allah Subhanhu Wa Ta'ala.
- Al Ghozali rahimahullah berkata: Manusia berbeda-beda dalam tingkat gejolak kemarahannya, dan dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: Kurang marah, marah yang melewati batas, dan marah yang stabil.

  Kurang marah adalah hilangnya kekuatan gejolak marah atau gejolak amarahnya tersebut lemah.

  Marah yang berlebih-lebihan adalah mendominasinya sifat amarah hingga mengalahkan kendali akal, agama dan ketaatan, sehingga tidak ada bagi orang seperti ini suatu kesadaran, fikiran dan inisiatif.

  marah yang stabil adalah marah yang terpuji, terwujud setelah ada isyarat dari akal dan agama untuk melampiaskan kemarahan.
- Al Ghozali rahimahullah berkata saat menjelaskan tentang–sebab-sebab marah (Di antara sebab-sebab timbulnya marah adalah: kezuhudan, bangga diri, bercanda, main-main, mengejek, mengolok-olok, berbantah-bantahan, saling bermusuhan, berkhianat, mengejar kelebihan harta duniawi dan pangkat, dan sebab yang paling banyak menimbulkan kemarahan adalah pengelabuan orang yang bodoh dengan menyebut kemarahan itu sebagai keberanian, kejantanan, harga diri dan semangat yang tinggi.
- Marah itu ada yang terpuji dan ada yang tercela (yang diharamkan) dan ada yang diperbolehkan:

Marah yang terpuji adalah apabila marah itu bersumber dari *Allah* ﷻ, seperti marah karena Allah ﷻ terhadap musuh-musuhNya dari golongan Yahudi dan orang-orang sepertinya, baik orang-orang kafir dan munafik. Marah yang terpuji jika tatkala aturan-aturan Allah dihinakan, motivasinya karena Allah ﷻ sebagaimana firman Allah ﷻ:

وَاتَّخَذَ قَوْمُ مُوْسَى مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجْلاً جَسَدًا لَهُ خُوَارٌ أَلَمْ يَرَوْا أَنَّهُ لاَيُكَلِّمُهُـــمْ وَلاَ يَهْدِيْهِمْ سَبِيْلاً اتَّخَذُوْهُ وَكَانُوْا ظَالِمِيْنَ(148) وَلَمَّا سُقِطَ فِي أَيْدِيْهِمْ وَرَأَوْا أَنَّهُمْ قَدْ ضَلُّوْا قَالُوْا لَئِنْ لَمْ يَرْحَمْنَا رَبُّنَا وَيَغْفِرْلَنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخَاسِرِيْنَ(149)وَلَمَّا رَجَـــعَ مُوْسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُوْنِي مِنْ بَعْدِي, أَعَجِلْـــتُمْ أَمْـــرَرَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيْهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ, قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُوْنِي وَكَادُوْا

يَقْتُلُوْنَنِي فَلاَ تُشْمِتْ بِيَ ٱلأَعْدَاءَ وَلاَ تَجْعَلْنِي مَعَ ٱلْقَوْمِ ٱلظَّالِمِيْنَ(150)قَالَ رَبِّ اغْفِرْلِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا بِرَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ(151)إِنَّ الَّذِيْنَ اتَّخَذُوْا ٱلْعِجْلَ سَيَنَالُهُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَذِلَّةٌ فِي ٱلْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَكَذَلِكَ نَجْزِى ٱلْمُفْتَرِيْنَ (152)وَالَّذِيْنَ عَمِلُوْا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوْا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوْا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُوْرٌ رَحِيْمٌ(153)وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوْسَى ٱلْغَضَبُ أَخَذَ ٱلأَلْوَاحَ وَفِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِيْنَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُوْنَ(154)

"Dan kaum Musa setelah kepergian Musa ke gunung Thur membuat dari perhiasan-perhiasan emas mereka anak lembu yang bertubuh dan bersuara. Apakah mereka tidak mengetahui bahwa anak lembu itu tidak dapat berbicara dengan mereka dan tidak dapat pula menunjukkan jalan kepada mereka?. Mereka menjadikannya sebagai sesembahan dan mereka adalah orang-orang yang zalim(148) Dan setelah mereka sangat menyesali perbuatannya dan mengetahui bahwa mereka telah sesat, merekapun berkata: "Sungguh jika Tuhan kami tidak memberikan rahmat kepada kami dan tidak mengampuni kami maka kami menjadi orang-orang yang merugi (149)Tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati, berkatalah dia:Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu, Dan musapun melemparkan luh luh taurat itu dan memegang rambut kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. Harun berkata: wahai anak ibuku sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir merka membunuhku. Sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku. Dan janganlah kamu memasukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang dzalim (150) Musa berkata:Ya Tuhanku, ampunilah aku dan saudaraku dan masukanlah kami ke dalam rahmat-Mu dan Engkau adalah Maha Penyayang di antara yang penyayang (151) Sesunguhnya orang-orang yang menjadikan anak lembu (sebagai sembahannya) kelak akan menimpa mereka kemurkaan dari Tuhan mereka dan kehinaan di dalam kehidupan dunia. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang membuat-buat kebohongan (152) Orang-orang yang mengerjakan kejahatan kemudian bertaubat setelah itu dan beriman, sesungguhnya tuhan-mu setelah taubat yang disertai dengan iman adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (153)Sesudah amarah Musa reda, lalu diambilnya kembali luh-luh taurat; dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut pada Tuhan-Nya.(154)[1]

[1] QS. Al A'raf 148-154

jadi marah yang terpuji adalah marah yang bisa dikendalikan oleh pelakunya secara santun.[2]

- Di antara marah yang tercela adalah marah karena fanatisme terhadap suku.
- Marah yang diperbolehkan adalah marah yang bukan pada maksiat kepada Allah ﷻ sebagaimana firman-Nya:
- وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الأُمُوْرِ

"Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, maka sesungguhnya hal demikian itu termasuk keteguhan yang kuat".[3]

- Di antara obat marah adalah niat yang benar dengan berharap kepada Allah ﷻ semoga Dia menghilangkan kemarahan yang ada pada dirinya.
- Berdo'a kepada Allah ﷻ semoga Dia menjauhkan dirinya sifat marah ini.
- Ingatlah bahwa Rasulullah ﷺ pernah dipancing untuk marah, yaitu ketika seorang badui menarik selendang dari leher beliau, walau demikian beliau tidak memaki dan membencinya.
- Melatih jiwa untuk tidak marah.

Beberapa terapi syara' untuk mengobati marah:

1. Berlindung (kepada Allah ﷻ) dari godaan syaitan yang terlaknat, sebagaimana yang diriwayatkan oleh Sulaiman bin Shord, beliau berkata: Aku duduk bersama Nabi ﷺ dan di hadapannya ada dua orang yang saling mencela, salah satu dari kedua orang tersebut telah memerah wajahnya dan urat lehernya tegang, maka Rasulullah ﷺ bersabda:

   إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ لَوْ قَالَ:أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

   "Aku mengetahui satu kalimat seandainya dia ucapkanniscaya akan hilanglah gejolak yang ada pada dirinya, seandainya ia membaca: (أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ) "Aku berlindung pada Allah dari syaitan" niscaya hilanglah amarahnya)". [4] [5]
2. Diam tidak berbicara.
3. Apabila mampu meninggalkan tempat itu maka berdirilah lalu pergi.
4. Bersikap tenang, yaitu duduk apabila sedang berdiri, atau tidur terlentang bilamana sedang duduk. Rasulullah ﷺ bersabda:

---

[2] Adab Ad Dunnya wa Ad Din hal. 250

[3] QS. As Syura':43

[4] Oleh karena itu sebagian ulama berpendapat bahwasanya bilamana seseorang sedang marah maka janganlah mengatakan kepadanya: Ingtlah Allah sebab hal tersebut terkadang menjadikan dia lebih buruk, disebutkan dalam akhir hadits ini bahwasanya seseorang diingatkan: أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ dia menjawab: Aku tidak gila.

[5] HR.Bukhari – Muslim, Al fath juz 6 hal 337, Al Kalam At Tayyib 227.

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ, فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبَ وَإِلاَّ فَلْيَضْطَجِعْ

"Apabila salah seorang diantara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih beleum mereda maka hendaklah dia berbaringlah" [6]

Perawi hadits ini adalah Abu Dzar radhiallahu anhu, beliau menceritakan sebuah peristiwa yang pernah terjadi pada dirinya: Bahwasannya ia telah mengambil air minum untuk dituangkan pada telaga miliknya, kemudian sekelompok orang datang dan berkata: "Siapakah orang yang mampu mendatangkan air untuk Abu Dzar sambil menghitung rambut kepalanya?". Seorang laki-laki menjawab: "Saya", maka datanglah lelaki tersebut dan mengambil air dari telaga itu, namun dia meleburkannya, merusaknya, atau menghancurkannya. Maksudnya adalah Abu Dzar meminta pertolongan dari lelaki tersebut untuk memberi minum untanya dari telaga itu, namun tiba-tiba orang itu berlaku buruk terhadapnya dan menyebabkan telaga itu hancur. ketika itu Abu Dzar berdiri kemudian duduk selanjutnya berbaring. Dikatakan kepadanya wahai Abu Dzar kenapa engkau duduk kemudian berbaring? Dia menjawab bahwasannya Rasulullah ﷺ bersabda: ..... kemudian beliau membacakan hadits diatas

5. Berwudlu, sebagaimana sabda Nabi ﷺ:

اَلْغَضَبُ جَمْرَةٌ مِنْ نَارٍ فَاطْفِؤُوْهَا بِالْوُضُوْءِ

"Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudlu".[7]

6. Melaksanakan sholat, sebagaimana dijelaskan dalam sebuah Atsar:" Penghapus setiap perselisihan adalah dua raka'at (shalat sunnah)".[8]
7. Menjaga wasiat Rasulullah ﷺ sebagaimana hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah radhiallahu anhu" Bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi ﷺ:

أَوْصِنِي قَالَ:لاَ تَغْضَبْ, فَرَدَّدَ ذَلِكَ مِرَارًا قَالَ لاَ تَغْضَبْ

"Berilah aku wasiat beliau berkata: "Janganlah marah" Beliau mengulangi wasiat itu, Nabi ﷺ mengatakan: "Janganlah marah".[9]

8. "Janganlah marah maka bagimu adalah surga".[10] Jika engkau mengingat apa-apa yang dijanjikan oleh Allah bagi orang-orang yang bertaqwa, yaitu orang-orang yang menjauhi sebab-sebab munculnya amarah baik bagaimana menahan amarah dan

---

[6] HR. Abu Daud no:4000

[7] HR.Al Baihaqi dan sebagian ulama yang lain menghasankannya

[8] HR.Silsilah hadits shahihah

[9] HR. Bukhari Fath Al Bari juz 10 hal 456

[10] Hadits shahih, shahih al Jami' no:7374 dan Ibnu Hajar menisbatkan hadits ini pada At Tabrani lihat Al Fath juz 4 hal 465 shahih at Targib no:2747

menolaknya, makahal ini sebagai tindakan yang paling besar yang membantu seseorang dalam memadamkan api kemarahan, juga mendapat pahala yang besar, sebagaimana dalam sabda Rasulullah ﷺ:

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنَفِّذَهُ, دَعَاهُ اللهُ عَزَّوَجَلَّ عَلَى رُؤُوْسِ الْخَلاَئِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ مِنَ الْحُوْرِ مَا شَاءَ

"Barang siapa yang menahan kemarahannya sedangkan ia mampu untuk melakukannya maka Allah azza wa jalla akan menyeru dia di hadapan seluruh manusia pada hari kiamat untuk dipilihkan baginya bidadari yang dikehendakinya".[11]

9. Mengetahui derajat yang tinggi dan kedudukan istimewa yang akan diberikan kepada orang yang bisa menahan dirinya dari marah. Rasulullah ﷺ bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيْدُ بِالصُّرْعَةِ وَإِنَّمَا الشَّدِيْدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah".[12]

Dari Anas radhiallahu anhu bercerita bahwa Nabi ﷺ melewati sekelompok kaum yang saling bergulat, maka Rasulullah ﷺ bertanya**:** Apakah ini? mereka menjawab: "Dia pegulat yang ulung tidaklah seorangpun yang bergulat dengannyakecuali dia mengalahkannya kemudian beliau berkata:Tidakkah aku tunjukkan pada kalian yang lebih orang yang lebih kuat darinya, yaitu seorang yang dizalimi namun dia menahan kemarahanya kemudian dia mengalahkan orang yang menzaliminya dan mengalahkan syaitan diri serta mengalahkan syaitan saudaranya".[13]

10. Mengikuti petunjuk Nabi ﷺ ketika marah. Dari Anas radhiallahu anhu berkata: Aku berjalan bersama Rasulullah ﷺ, saat itu beliau memakai kain dari Najran yang kasar pinggirnya kemudian seorang badui' datang menghampirinya dan menarik kain itu dengan tarikan yang sangat kuat, sampai aku melihat pada leher Rasulullah ﷺ di mana tarikan itu sampai membekas karena kuatnya tarikan tersebut, kemudian ia berkata: "Wahai Muhammad perintahkanlah (kepada kaummu untuk membagikan kepadaku harta dari Allah yang ada di padamu, kemudian Nabi ﷺ meliriknya sambil tersenyum lalu beliau memerintahkan untuk diberikan bagian tertentu baginya" [14] Dan di antara petunjuk Nabi ﷺ adalah menjadikan

---

[11] HR. Abu Daud no:4777 dan yang lainnya dan dihasankan oleh Al Albani dalam shahih Al Jami' no:6518

[12] HR.Bukhari Muslim dan Imam Ahmad juz 2 hal 236 shahih Al Adab 989

[13] HR Al Bazzar dan Ibnu Hajar berkata:sanadnya hasan juz 10 hal 519 silsilah shahihah no:3295

[14] HR Bukahri- Muslim,Fath Al Bari juz 1 hal 375

amarah tersebut hanya karena Allah ﷻ yaitu bilamana tuntunan Allah ﷻ dilanggar inilah marah yang terpuji.

11. Mengetahui bahwasanya menahan amarah adalah ciri orang yang bertakwa, hal itu sebagaimana firman Allah ﷻ:

اَلَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ

"Yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya secara sembunyi dan terang-terangan dan orang yang menahan kemarahan serta memaafkan manusia, sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik".[15]

12. Sadar ketika di ingatkan, sebagaimana dalam sebuah atsar yang diriwayatkan Ibnu Abbas ؓ: Sesungguhnya seseorang meminta izin pada Umar radhiallahu anhu maka dia mengizinkannya dan ia berkata: "Wahai Ibnul Khattab demi Allah engkau tidak memberiku dengan pemberian yang banyak, tidak juga berhukum kepada kami dengan adil, seketika itu Umar radhiallahu anhu marah sehingga dia hendak memukulnya, namun Al Harb bin Qais (seorang teman duduk Umar) berkata: Wahai Amirul mu'minin sesungguhnya Allah ﷻ telah berfirman kepada Nabi ﷺ:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِيْنَ

"Jadilah engkau pmaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh".[16]
"Sebab, sesungguhnya dia termasuk orang yang bodoh, demi Allah Umar radhiallahu anhu tidak meremehkan ayat tersebut saat dibacakan kepadanya ayat tersebut dan dia teguh dalam tuntunan kitab Allah ﷻ.[17]

13. Mengetahui akibat buruk sikap marah, sebagaimana hadits yang diriwayatkan Al Qomah bin Wail dari bapaknya radhiallahu anhu beliau bercerita kepadanya: Aku duduk bersama Nabi ﷺ, tiba-tiba datanglah seseorang membawa orang yang sedang diborgol lalu dia berkata: "Ya Rasulallah dia telah membunuh saudaraku kemudian Rasulullah ﷺ bertanya kepada lelaki yang diborgol tersebut: "Apakah engkau telah membunuhnya?", "Ya saya membunuhnya". Jawabnya. Beliau berkata: "Bagaimana engkau membunuhnya?" Orang itu menjawab: "Aku bersamanya mengambil dedaunan dari pohon untuk makanan ternak, kemudian ia mencelaku hingga membuatku marah kemudian aku memukulnya dengan kapak tepat pada batang lehernya akhirnya dia mati, …… [18]

---

[15] QS.Ali Imran:2:134
[16] QS.Al A'raf:199
[17] HR.Bukhari juz 4 hal 403
[18] HR.Muslim

14. Mengambil sikap diam, hal ini sebagai mana sabda Nabi ﷺ:

"إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ"

Apabila salah seorang d iantara kalian marah maka hendaklah dia diam".[19]

15. Hal yang dapat menahan kemarahan adalah do'a dan dari do'a Nabi ﷺ:

أَسْأَلُكَ كَلِمَةَ الْحَقِّ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا

"Ya Allah aku memohon kepadamu perkataan yang hak di waktu marah dan Ridho". [20]

16. Mengingat ayat atau hadits yang menceritakan keagungan menahan kemarahan serta keutamaan memberikan maaf dan berbuat bijaksana.
17. Menjauhkan dirinya dari akibat permusuhan dan dendam serta berfikir tentang keburukan rupanya tatkala dia marah.
18. Selalu berdzikir kepada Allah ﷻ:

أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبِ

"Ketahuilah bahwa hanya dengan mengingat Allah maka hati tentram".[21]

19. Memberikan hak badan untuk beristirahat.

---

[19] HR. Imam Ahmad dalam kitab Al Musnad juz 1 hal 329 shahih al Jami' 693

[20] Didalamnya ada Abu Bakr dia Ibnu Maryam dan itu da'if (Al Albani)

[21] QS.Ar Ra'ad:28